



Development of a VET curricula for Personal Assistant professional profile
based on the European Framework of Qualifications

**EU-Assistant: Desarrollo
de un currículum de
formación profesional
para el Asistente
Personal basado en el
Marco Europeo que
Cualificaciones**

2016-1-ES01-KA202-025296

MÓDULO 9 – MOVILIZACIONES



Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta comunicación es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



Erasmus+

ÍNDICE

1.	DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO.....	3
2.	INTRODUCCIÓN.....	5
3.	MOVILIZACIONES BÁSICAS Y CAMBIOS POSTURALES	6
4.	MOBILIZACIÓN Y TRASLADO DE PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES.....	9
	4.1. Introducción.....	9
	4.2. Ayudas a la hora de andar	9
	4.3. Sillas de ruedas y scooters	11
	4.4. Acceso a los edificios y transporte público	13
5.	DISPOSITIVOS DE MOVILIDAD Y TRASLADO DE USO DIARIO....	15
	5.1. ¿Qué son los dispositivos de movilidad y traslado.....	15
	5.2. Los dispositivos de movilidad y traslado más utilizados.....	15
	5.3. Dispositivos de movilidad y traslado que pueden aumentar la movilidad personal....	17
6.	VÍDEOS	20
7.	REFERENCIAS.....	20

1. DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

TÍTULO DEL MÓDULO	Movilizaciones
PALABRAS CLAVE	Movilización apoyo físico para la persona con necesidades especiales, ayuda a la movilidad, dispositivo de transferencia
GRUPO DESTINATARIO	Este módulo está dirigido a aquellos que quieren ser asistentes personales para personas con discapacidad.
NIVEL	Principiante
SALIDAS LABORALES	Personas independientes que quieren ser asistentes personales para personas con discapacidad.
OBJETIVOS DEL MÓDULO	Este módulo ofrecerá a los participantes un conocimiento práctico, de fácil comprensión y habilidades necesarias para aprender cómo trasladar y ofrecer apoyo físico al usuario, cómo utilizar diferentes técnicas de traslado y desplazamiento, cómo mover a otras personas sin hacerles daño o hacerse daño a sí mismo, cómo manejar la propia fuerza o realizar esfuerzos físicos con seguridad, etc.
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Tras la finalización con éxito de este módulo, el participante aprenderá como mover y ofrecer apoyo físico, cómo utilizar diferentes técnicas de traslado y desplazamiento, cómo mover a otras personas sin hacerles daño o hacerse daño a sí mismo, cómo manejar la propia fuerza o realizar esfuerzos físicos con seguridad, etc.

PREREQUISITOS	Uso básico de las TICs
CONOCIMIENTO PREVIO	ninguno
DURACIÓN	5 horas
COMPETENCIAS	Aprender sobre métodos de traslado y desplazamiento que pueden ayudar a la persona con discapacidad en su día a día
EVALUACIÓN	La evaluación consistirá en un test con múltiples respuestas que evaluarán el conocimiento y comprensión del candidato de acuerdo a los objetivos de aprendizaje
CATEGORÍA	coste (optimización del coste) tiempo (gestión eficiente del tiempo) calidad-s (calidad de servicio) calidad-g (calidad de gestión)
MATERIAL SUPLEMENTARIO	Ninguno

2. INTRODUCCIÓN

Estimado participante,

¡Bienvenido a este módulo! Este módulo ha sido creado para personas que quieren ser asistentes personales para personas con necesidades especiales. En este módulo aprenderás sobre tecnologías asistenciales que pueden ayudar a la persona con necesidades especiales a realizar ciertas labores por sí solos.

El módulo incluye conocimiento y Herramientas necesarias para aprender cómo mover y ofrecer apoyo físico al usuario, cómo utilizar diferentes técnicas de desplazamiento, traslado y movilización; cómo mover a otras personas sin hacerles daño o hacerse daño a sí mismo/a, cómo gestionar la propia fuerza o los esfuerzos físicos con seguridad, etc.

En otros módulos aprenderás sobre:

- la historia del término: desde minusválido a discapacidad a diversidad funcional;
- la filosofía de Vida Independiente;
- qué es un Asistente Personal;
- habilidades comunicativas con la persona con discapacidad;
- qué es la promoción de la autonomía y cómo apoyar a la persona con discapacidad a la hora de desarrollar su autonomía personal y crear una imagen positiva de sí mismo/a;
- gestionar el plan de trabajo;
- herramientas asistenciales que puedan ayudar a la persona con necesidades especiales;
- cómo ofrecer atención primaria, primeros auxilios y alimentar a la persona con discapacidad.

Tras estos módulos, ¡estarás listo para trabajar como un asistente personal profesional!

Saludos cordiales,

Equipo del proyecto EU-Assistant

3. MOVILIZACIONES BÁSICAS Y CAMBIOS POSTURALES

Normas generales para hacer traslados

- Separar el pie, uno cerca del objeto y otro más allá;
- Dese la posición flexionada (posición sentada), mantén tu espalda recta (que no siempre es vertical);
- Una espalda recta hace que la espina, músculos y órganos abdominales estén correctamente alineados;
- Minimiza los problemas intestinales que causan hernias
- Los dedos y las manos deben estar esparcidos por el objeto que va a ser levantado con la palma. Los dedos solos no tienen apenas poder;
- Acerca el objeto, brazos y codos cerca del cuerpo. Si los brazos están extendidos, pierden mucha fuerza. El peso del cuerpo se concentra en los pies. Empieza a levantarte haciendo fuerza en el talón;
- Para evitar la torsión del cuerpo, ya que es la causa más común de dolor de espalda, el empeine debe de cambiar hacia la dirección del movimiento;
- Si el objeto es muy pesado para la persona, dos personas, realizando el movimiento a la vez, deben coordinarse la una con la otra contando; uno, dos, tres, arriba.

A veces, es necesario hacerlo entre dos personas:

1. Pon a cada persona a cada lado de la cama, enfrente del paciente;
2. Debemos poner los pies aparte para que las rodillas estén ligeramente flexionadas;
3. Quita la ropa de cama de la cama, así como la almohada del paciente;
4. Los asistentes o cuidadores meten el brazo bajo el hombro del usuario y el otro bajo el muslo. Agarran al paciente y lo levantan con cuidado hasta llegar a la posición deseada;

NOTA: cuando se moviliza al usuario a la posición deseada es necesario evitar fricciones o movimientos bruscos, por ello el paso 4 se desarrolla con la ayuda de un intermediario.

También puedes colocar dos personas en el mismo lado de la cama, de este modo:

1. La primera persona coloca un brazo en los hombros del paciente y el otro bajo el torso;
2. La segunda persona coloca sus brazos a la altura y bajo la zona de los glúteos;
3. Después con cuidado se mueve a la persona hasta la posición deseada.

Mover al usuario de la cama a la silla de ruedas

- La primera cosa es frenar las ruedas. Si sigue habiendo riesgo de que la silla se mueva, puede necesitar dos personas y una de ellas agarrará la silla por detrás para evitar que se mueva;
- Si la cama es muy alta, colocará un paso intermedio que sea firme y tenga suficiente superficie para que el usuario se mueva sin caerse
- La persona se sentará al borde de la cama y pondrá, con la ayuda del Asistente Personal, la bata y las zapatillas (que no se le vayan fácilmente);
- Si el usuario no puede realizar los movimientos necesarios para sentarse al borde de la cama, se le ayudará de la manera que lo indique.
- La silla se coloca con el respaldo al pie de la cama, paralela a ella;
- El AP se coloca enfrente de la persona con el pie que está más cerca de la silla delante del otro;
- El usuario coloca sus manos en la espalda del AP mientras éste le agarra por la cintura;
- La persona coloca su pie en el suelo y el AP le agarra con la rodilla más avanzada para que la correspondiente rodilla del usuario no venza involuntariamente;
- El AP agarra al cliente y, una vez colocado delante de la silla, flexiona las rodillas para que usuario pueda agacharse y sentarse en la silla. Cuando la silla no tenga ruedas, se procede del mismo modo, pero el riesgo de que la silla se mueva para atrás es menor.

Movilización del usuario ayudado por una sábana

- Para esta técnica nos ayudaremos con una sábana doblada de largo por la mitad;
- Colocaremos al usuario bajo ella, de modo que le alcance de la espalda hasta los muslos
- Para hacer esto colocaremos al usuario en posición lateral, cerca de un borde de la cama e introduciremos la sábana al revés de cómo está doblada y luego volveremos al otro lado y quitaremos la parte de la sábana que falte.
- Una vez que se coloca la sábana, se enrolla por los lados, agarrando a la persona firmemente, de modo que la persona puede moverse a los lados de la cama arrastrándose evitando fricción.

Movilización del usuario hacia un lado de la cama

- Se coloca el PA en el lado de la cama de donde se va a mover la persona y colocará el hombro cerca de la cintura del paciente:
- Paramos la cama y se coloca en posición horizontal (sin ningún tipo de inclinación), quitando las almohadas y destapando el cuerpo de la persona
- Pasamos un abrazo bajo la cabeza y cuello de la persona hasta que ésta agarra la parte de la espalda más lejana

- Colocamos el otro brazo debajo de la parte inferior de la espalda;
- Una vez agarrado con ambos brazos, con cuidado y de manera simultánea empuja al paciente a la posición deseada;
- Una vez que esta parte del cuerpo se ha movido, colocaremos uno de nuestros brazos bajo el trasero y los otros tres cuartos más abajo que ellos, procediendo a mover la otra parte del cuerpo a la posición deseada.

Rotación del usuario en la cama de supino a decúbito lateral

- El AP debe colocarse en el lado de la cama al que el usuario va a moverse;
- Primero, se mueve a la persona al lado de la cama opuesta a la posición decúbito deseada para que el paciente quede en el centro de la cama cuando el paciente rote.
- Se le pide a la persona extender el brazo hacia el lado que rotará el cuerpo y flexionar el otro brazo hacia su cadera;
- Se te solicita que flexiones la rodilla de la extremidad que va a estar debajo;
- Después el AP debe colocar sus brazos uno bajo el hombro y otro bajo la cadera;
- Gira la persona hacia el lado que se encuentra el PA, dejándole colocado en la posición decúbito lateral.
- Se le pide que flexione la rodilla de la extremidad que va a estar por encima.

NOTA: en la posición de decúbito lateral se tiene que tener cuidado con las orejas, hombros, codos, cresta ilíaca, piernas y tobillos para que no ocurran úlceras por presión.

4. MOVILIZACIÓN Y TRANSPORTE DE UNA PERSONA CON NECESIDADES ESPECIALES

4.1. Introducción

Ya deberías saber que la movilización y transporte de personas con discapacidad puede ser algo problemático, sobre todo para aquellos que tienen una discapacidad física. Las personas con necesidades especiales describen cómo las barreras de transporte afectan a su vida y cuán complicado es moverse.

Para aquellas personas (con necesidades especiales o mayores), que han interactuado durante su vida con diferentes barreras en movilidad y transporte, se han creado diferentes aparatos (ayuda de movilidad y desplazamiento). Estas ayudas les pueden ofrecer a ellos y a los asistentes personales o cuidadores mejores soluciones que, por ejemplo, realizar las movilizaciones con los brazos. Estas ayudas pueden ayudar en la movilidad a hacer desplazamientos dentro de un edificio, habitación o donde sea necesario cambiar el asiento (por ejemplo, de la cama a la silla).

Una definición breve de la **ayuda para la movilidad** dice que "es un aparato diseñado a ayudar a andar o en su lugar a mejorar la movilidad de persona con impedimentos de movilidad".

Algunas de estas ayudas a la movilidad son conocidas o se utilizan desde hace muchos años, como: bastón blanco y perro guía para aquellos que son ciegos o visualmente impedidos.

4.2. Ayudas para andar

Tal y como hemos mencionado anteriormente, algunas de las ayudas más conocidas para andar son: bastón o muletas. En los últimos años también se utilizan fuera de los hospitales el andador.



Estos aparatos le ayudan a mantener una posición firme de pie con una estabilidad mejorada, reduciendo la presión en las extremidades inferiores que ayuda al movimiento.



El **bastón** es la forma más fácil de ayuda para andar. Se agarra por la mano y transmite la carga al suelo. La carga que puede aplicarse mediante un bastón se transmite mediante las manos y muñecas del usuario, y se limita por las mismas.

La **muleta** es una ayuda para movilidad que transfiere el peso de las piernas a la parte superior del cuerpo. Habitualmente lo utiliza gente que no puede utilizar las piernas para sostener su peso, por daños de corto plazo o discapacidad para toda la vida.



Un **andador** es una herramienta para personas con necesidades especiales o mayores que necesitan una ayuda adicional para mantener equilibrio o estabilidad cuando andan. Es la ayuda más estable y consiste en un marco de hierro con tres o más puntos de contacto que el usuario coloca delante suya y agarra en el movimiento.

El **gait trainer** es un aparato con ruedas que ayuda a la persona que es incapaz de andar independientemente a aprender o volver a aprender a andar de manera segura y eficiente como parte de su entrenamiento. Los gait trainers están diseñados para niños o adultos con discapacidad física para darles con la oportunidad de mejorar sus habilidades a la hora de andar.



4.3. Sillas de ruedas y scooters

Una **silla de ruedas** es una silla con ruedas, que se utiliza cuando la persona tiene dificultades o imposibilidad de andar debido a una enfermedad, herida o discapacidad. Hay varios formatos de sillas de ruedas creados para satisfacer las necesidades específicas de los usuarios: sillas de ruedas con adaptaciones en el asiento, controles individualizados o las que se utilizan para actividades particulares (sillas de ruedas de deporte y de playa).



Las sillas de ruedas se pueden empujar manualmente (el usuario empuja las sillas con la mano o la empuja otra persona) o con baterías y motores eléctricos (sillas de ruedas eléctricas).

Las scooters de movilidad se usan por personas que tienen una capacidad limitada para andar.



Se han desarrollado sillas de rueda inteligentes, que es una silla de ruedas cargada con baterías que utiliza un Sistema de control. Su objetivo es reducir o eliminar la tarea de conducción del usuario.

Se puede propulsar una silla de ruedas manual a pie. Es posible que las personas que tienen unas habilidades limitadas de mano o que no desean utilizarlas para propulsarse. La propulsión a pie también hace que los pacientes ejerciten sus piernas para aumentar el flujo de sangre y limitar una mayor discapacidad. Los usuarios que hacen esto habitualmente escogen tener el asiento a una altura baja y sin plataforma para adecuar la silla de rueda a sus necesidades.

Los aparatos de movilización electrónica y sillas de ruedas para estar de pie permiten al usuario tener una posición casi vertical. Pueden usarse tanto como silla de ruedas como plataforma, permitiendo al usuario sentarse o estar de pie en la silla de ruedas como lo deseen. Algunas versiones son plenamente manuales, otras tienen una plataforma cargada y una silla manual, otras están plenamente cargadas, se inclinan, reclinan y cuentan con diferentes funciones disponibles. Los beneficios de estos incluyen, pero no se limitan a: ayudan a la independencia y productividad, aumentan la autoestima y bienestar psicológico, etc. Las sillas de ruedas para estar de pie las usan personas que tienen discapacidades medias o severas: daño en la espina dorsal, daño cerebral traumático, parálisis cerebral, distrofia muscular, esclerosis múltiple, apoplejía, síndrome post- polio y síndrome de Rett...



Un aparato de movilización robótica

4.4. Acceso a los edificios y transporte público

Como ya sabrás, la construcción del entorno ha comenzado a adaptarse a los usuarios de silla de ruedas y aquellos que tienen impedimentos visuales. El diseño universal es el principio clave del acceso – para que todas las personas sin importar su discapacidad puedan tener un igual acceso a todos los sitios de la sociedad como transporte público y edificios. Por ejemplo: un usuario en silla de ruedas es menos discapacitado en un entorno sin escaleras.

Con el fin de permitir el acceso a los usuarios de las sillas de ruedas o para otro tipo de impedimentos de movilidad es necesario hacer ciertas adaptaciones con rampas o ascensores. Otras adaptaciones para personas con impedimentos de movilidad: puertas automáticas, baños con espacio y barras agarraderas, lavabos y fuentes bajas, etc. Para aquellos con problemas de vista podría ser útil el etiquetado en Braille y marcas de fácil visibilidad en los bordes y esquinas.



Un asiento para silla de ruedas en un teatro



Un usuario de silla de ruedas en una biblioteca

En cuanto al transporte público, hoy en día hay una exigencia creciente para que sea accesible para todos; por tanto, se han creado buses y tranvías a ras del suelo; pero, obviamente se necesitará tiempo para sustituir los antiguos.



5. DISPOSITIVOS DE MOVILIDAD Y DESPLAZAMIENTO DE USO DIARIO

5.1. ¿Qué son los dispositivos de movilidad y desplazamiento?

Los dispositivos de movilidad y desplazamiento son Herramientas asistenciales que pueden ayudar a los asistentes personales cuidadores a mover a la persona con necesidades especiales de un lado a otro. Teniendo en consideración el grado de discapacidad, algunos de estos dispositivos pueden incluso utilizarse por la persona con necesidades especiales por él/ella mismo/a (ver 4.3). Hay muchos tipos de dispositivos disponibles, como: tabla de traslado, asistencia en cama, alzador de piernas y cinturones. Se utilizan en hospitales, residencia, centros de rehabilitación, clínicas y por supuesto, en casa.

Con un dispositivo de movilidad o traslado puedes mover a la persona con necesidades especiales de una cama a una silla de ruedas, de la silla de ruedas al baño, o de la silla de ruedas al asiento del coche. Para aquellos que pueden moverse con ayuda, estos aparatos ayudan al individuo a moverse de un sofá a ponerse de pie, de la cama a ponerse de pie o a sentarse o levantarse de la silla de ruedas. Otros aparatos permiten al asistente personal dar apoyo a la persona con necesidades especiales cuando anda en caso de que viajen o de debiliten.

5.2. Los dispositivos de movilidad y traslado más utilizados



La **tabla de traslado** es un dispositivo asistencial diseñado para ayudar al individuo a moverse de una silla de ruedas a la cama, coche, baño ascensor u otra localización. Es lo suficientemente pequeña para encajarla en el asiento de una silla de ruedas o equilibrarla en el baño, y su diseño es sórdido, llano y estale para que la persona se arrastre en cualquier tipo de superficie. Aumenta la movilidad personal permitiendo a los individuos colocar su propia tabla y moverse por sí mismos.

Una tabla de traslado puede hacerse de diferentes materiales y con diferentes formas, dependiendo de su objetivo. La mayoría son de madera, plástico o metal y mucho de ellos pueden no tener agarradero o salientes para agarrarse. Algunas tienen un acabado que se adecúa al baño, mientras que otros tienen un pivote en el medio para girarse a la hora de entrar

al coche. Dado que la tabla apoya y estabiliza el peso de la persona, tú, como asistente personal, no tiene que hacer mucho esfuerzo en tu espalda ni piernas.



Un asiento/dispositivo giratorio – Un aparato de traslado que se gira provee ayuda para el individuo entre dos posiciones sentadas y provee una posición ergonómicamente correcta para el asistente personal. Esta herramienta reduce el riesgo de caerse o accidentarse y puede ser fácilmente retirada en caso de no utilizarse. Sólo puede utilizarse con aquellas personas que pueden estar de pie y aguantar su propio peso, y está diseñado para ayudar en traslados entre silla de ruedas y cama o baño.



Elevadores – generalmente se sitúan en el coche para ayudar a levantar a alguien para entrar y salir, pero necesita más tiempo que otros aparatos. Los elevadores pueden no ser adecuados para todos los niños. Para un niño que padezca espasmos puede no ser lo más seguro y el colgador puede hacer daño a la piel.



Elevador de piernas – es una correa de anclaje que permite a la persona mover una pierna inmóvil o dura, cuando se entra o se sale de la cama, silla de ruedas, utilizar un taburete y es también de gran ayuda a la hora de realizar tareas diarias como vestirse. El aro superior se encaja en la mano y la muñeca y el de abajo se coloca en la planta del pie para controlar la subida de la pierna.

5.3. Dispositivos de movilidad y traslado que pueden aumentar la movilidad personal

Algunos dispositivos de movilidad y traslado pueden utilizarse por personas con necesidades especiales y aumentan la movilidad persona. Estos son:



Elevador de piernas para los que flexionan poco la cadera

Es ideal para los pacientes que tienen problemas a la hora de flexionar la cadera.



Tabla de traslado – tal y como hemos mencionado anteriormente es muy útil para trasladar a la persona con necesidades especiales. Utilizándola puedes evitar cualquier daño que puede aparecer cuando haces el traslado con los brazos.



Tabla de traslado adaptada a la tapa del inodoro

Se le da forma y acabado estratégico a la tabla y no necesita ser retirada en el baño tras utilizar el baño.



Barra de traslado/ agarre – puede utilizarse para ayudar a levantarse de manera segura e independiente, ofreciendo al usuario un apoyo seguro y estable en la localización adecuada. La barra de traslado puede utilizarse en casi cualquier lado de casa, y puede ser perfectamente ubicada para ayudar al usuario a la hora de moverse de la cama, baño o bañera.



Ayuda para la movilidad con correas a la hora de salir de la cama- ayuda a las personas con necesidades especiales a utilizar la parte de arriba de su cuerpo para sentarse en la cama. Un diseño de correas de tira con aros enganchadas a la cama mediante anillas lo convierte en seguro. Simplemente atando el dispositivo de asistencia a la cama o esquina de la cama mantiene la anilla sujeta de modo seguro.



Cinturón de agarre y traslado – puede utilizarse como un cinturón o como una ayuda a la seguridad a la hora de trasladar al paciente, para prevenir dolores de espalda del asistente personal.



Cama modular para una Vida Independiente – ofrece una multitud de características que permiten a la persona con necesidades especiales ser autosuficiente e independiente: barra de traslado para reubicarse sin ayuda, lamparitas para leer o hacer crucigramas, monitor/TV para ver la tele o navegar, mesita de noche para dejar objetos personales, etc.



Orbi Patient Turner – creado para ayudar al asistente personal/cuidador en el traslado de la persona con necesidades especiales. Es la solución perfecta para personas con capacidades moderadas en las extremidades, ya que permite a las personas con necesidades especiales participar en el traslado y asegurar una postura de trabajo adecuada para el resto.

6. VÍDEOS

En los siguientes vídeos puedes ver cómo hacer movilizaciones de una persona con necesidades especiales para evitar cualquier dolor de espalda:

- De la cama a una silla de ruedas: [Mover cama-silla de ruedas](#)
- De la silla de ruedas a la cama: [Mover silla de ruedas- cama](#)
- [Mover de la cama a la silla de ruedas, coche, baño, etc.](#)

Puedes encontrar otros vídeos útiles sobre realizar movilizaciones para una persona con dificultades de movilidad física: [https://ablethrive.com/life-](https://ablethrive.com/life-skills/transfers?qclid=CjwKCAjwzrrMBRByEiwArXcw279-Q7gnOY12Bx1oAeaZUgGseNGbeLIVC_yl16pGkHN737R7kCBRNhoC3ogQAvD_BwE)

[skills/transfers?qclid=CjwKCAjwzrrMBRByEiwArXcw279-Q7gnOY12Bx1oAeaZUgGseNGbeLIVC_yl16pGkHN737R7kCBRNhoC3ogQAvD_BwE](https://ablethrive.com/life-skills/transfers?qclid=CjwKCAjwzrrMBRByEiwArXcw279-Q7gnOY12Bx1oAeaZUgGseNGbeLIVC_yl16pGkHN737R7kCBRNhoC3ogQAvD_BwE)

7. REFERENCIAS

https://en.wikipedia.org/wiki/Mobility_aid

<https://en.wikipedia.org/wiki/Crutch>

https://en.wikipedia.org/wiki/Gait_trainer

<https://en.wikipedia.org/wiki/Wheelchair>

https://ablethrive.com/life-skills/transfers?qclid=CjwKCAjwzrrMBRByEiwArXcw279-Q7gnOY12Bx1oAeaZUgGseNGbeLIVC_yl16pGkHN737R7kCBRNhoC3ogQAvD_BwE

<http://www.rica.org.uk/content/getting-disabled-children-and-out-car>

<http://www.rehabmart.com>

<https://www.completcareshop.co.uk/>

<https://youtube.com>

<http://www.auxiliar-enfermeria.com/movilizaciones.htm#marc09>